

CORSI DI GINNASTICA

FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL BENESSERE

PROVA
GRATUITA

Lezione gratuita di prova per i soci della Compagnia Della Vela.
Chiama il 351.2046276 per prenotare.

Senior Gym

Lunedì 17:30

Pratica dal ritmo dolce, è un'attività motoria "dedicata", con particolare attenzione al movimento articolare e alla conservazione della massa muscolare dei non più giovani.

Indicata anche in presenza di disarmonie o per chi ha necessità di recuperare la funzionalità articolare dopo un infortunio.

Power Yoga

Lunedì 18:30

Pratica dal ritmo dinamico, è un'attività motoria vigorosa ed intensa che lavora sia sulla flessibilità che sulla forza, in dinamica e in statica.

Consigliata ai più giovani o a persone attive, particolarmente adatta al potenziamento articolare e allo sviluppo equilibrato della muscolatura.

Postural Pilates

Lunedì 19:30

Pratica ad intensità progressiva e modulabile, effettuata a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi.

E' un'attività motoria che pone particolare attenzione alla postura e allo sviluppo del "centro" del corpo per un sostegno corretto del bacino e della colonna vertebrale.

*Palestra della Sede Nautica della
Compagnia della Vela di Venezia - Isola di S.Giorgio*



ISCRIZIONI E ALTRE INFO

Tesseramento e copertura assicurativa: € 25,00 - Abbonamento per 14 lezioni **dal 23 settembre al 23 dicembre 2019**: € 160,00
Se non puoi partecipare a una o più lezioni, puoi recuperare presso la Sala Malipiero in Campo Santa Maria Formosa.
Per partecipare alle lezioni è richiesto il certificato medico per "Attività sportiva non agonistica"